

シルバー北見 151号

2026.3

■令和8年3月25日発行 ■(公社)北見市シルバー人材センター広報委員会 〒090-0836 北見市東三輪5丁目1-16 ☎0157-23-6000



<会員登録数>

単位：人

	12 月			1 月			2 月		
	入 会	退 会	月末現在	入 会	退 会	月末現在	入 会	退 会	月末現在
男	1	2	450	0	1	449	0	0	449
女	2	0	184	0	0	184	1	0	185
計	3	2	634	0	1	633	1	0	634

働くよろこび、社会参加の輪を広げよう

市シルバー互助会主催 会行われる

17日(土) ホテル黒部にて



大矢根理事長 辻北見市長 中崎副議長



中川支店長の音頭で「かんぱ〜い」



賛助会員の皆さん



受付ご苦労様です

北見市シルバー互助会主催の新年研修交流会が1月17日(土)、ホテル黒部にて開催された。会員はじめ、役員、職員の皆さん、来賓の北見市長、市議会の副議長そして賛助会員の方々など総勢69名が出席し、盛会のうちに進められた。

今年も、交流会に先立ち11時30分から、令和7年度第2回研修会が行なわれ、北見市保健福祉部の岩崎勝悟講師から『やってみよう！健康づくりのための生活改善』と題した講話があった。

「現在、人の平均寿命と健康寿命の差(日常生活が制限され不健康な期間)は、約8年以上と言われています。いつまでも健康で自立生活が出来るよう四つの事を実践しましょう。

一つ、年に一度、健康診断とガン検診を受ける。二つ、加齢により心身の活力が衰えるフレイルを予防するために『運動する』『日常生活で体を動かす』『栄養を摂る』特にタンパク質などバランスの良い食事を摂る』『社会参加をする』三つ、転びにくい体づくりをする。高齢になると転倒や転落などの原因で介護が必要な状態になることがある。四つ、睡眠の質を高めること。アルコールはほどほどに」などの話があった。

続いて、12時から木村幹事の司会で、交流会がスタートした。まず、栗田副会長の開会のことばから、新飯田会長と大矢根理事長の挨拶、そして来賓の辻北見市長、中崎市議会副議長の祝辞や賛助会員の



歌ありダンスありの交流会



今出常務理事



栗田副会長



新飯田会長



岩崎講師から「生活改善」についての講話



木村幹事



「ばんざーい！」



話もはずむ懇親会となりました



全員で「いつでも夢を」合唱

第34回令和7年度北見 新年研修交流 令和8年1月



紹介がなされ、中川北見信金三輪支店長の乾杯の音頭で祝宴が始まった。

ホテルの料理やお酒、ビールなどを楽しみながら団らんのひとときを過ごした後、恒例の「〇×ゲーム」が行われ、会場の雰囲気は一気に盛り上がった。また、今年はビンゴゲームに変わり、『抽選会ゲーム』が行われた。ほとんどの参加者に賞品が当たり、中身の大小に歓喜の声飛び交い大いに賑わった。

それぞれのテーブルでは、会員同士の久しぶりの顔合わせとあって、仕事や健康など互いの近況に話が弾んだ。ある会員は「先日まで、2ヶ所のフロアークリーニングの仕事をした。シルバーはありがたいと思う」と話していた。

恒例の「カラオケ大会」では、多くの会員が自慢の喉で持ち歌を披露した。特に今年は、女性テーブルの皆さんが、キラキラ光る衣装を身にまとい、華やかでエネルギッシュな踊りと歌に拍手喝さいとなりますます盛り上がった。

楽しい親睦の時間が過ぎ、最後の合唱では『いつでも夢を』を全員で高らかに歌い、今出常務理事の万歳三唱で締めとなった。

今年も、互助会役員、事務職員の皆さんには大変お世話になりました。ご苦労様でした。

令和7年度 地区班会議開催

基本理念などの9項目を確認

『自主・自立』『共働・共助』のついで

令和7年度全13地区で開催された「地区班会議」では、今出新事務局長から9つの「提言」がなされ、いずれも全会一致で確認されました。

- ①『自主・自立』および『共働・共助』の精神で参画する
- ②安全就業と適正就業の順守
- ③健康診断の積極的受診
- ④奉仕活動の参加協力
- ⑤各種講習会への積極的参加
- ⑥事故や緊急連絡の対応
- ⑦令和8年度の配分金
- ⑧発注者に喜ばれる誠実で丁寧な作業
- ⑨スマートフォン（スマイルスマイル）の登録活用

くわえて、令和8年度は、2年に一度の地区長および理事の改選の年であり、今年度から、地区長と理事の兼任も可能になった旨の報告もなされました。

続けて、南保業務課長より任意団体保険の紹介、そして本年度の

傷害・物損事故等の報告がなされました。いずれも減少傾向にあり引き続き念入りな打ち合わせや確認等、事故防止に努めるよう要請が行われました。

また、車両、機械、用具類の使用に関して、次の点に注意するよう話がありました。

- ◎車両の使用後は、洗車・清掃・給油を行うこと
- ◎刈り払い機、チェンソー、耕運機、除雪機の使用後は、清掃・メンテナンスを行うこと
- ◎用具を借り受けるときは、『貸出簿』に借受日と返却日を記入すること
- ◎車両使用の場合は、アルコール検知器でのチェックを受けること

◎発注者から、直接就業依頼を受けた場合には、作業前に事務所へ連絡してから実施すること
1月13日（火）から2月17日（火）の間、十五の会場で開か

れた年度恒例のこの会議には、現会員のほとんどが出席し、相互の交流がはかれました。
また、更新手続きや役員の選考などもスムーズに進められ、次年度事業に向けての体制が、しっかりと整えられました。



令和8年度 あなたの地区の地区長・班長さん

令和8年3月現在

地区	地区長（連絡先）	町 名	班	班 長 名
1	太 田 功	条丁東・東陵ほか	1	笠 井 裕 次
			2	太 田 功
2	高 橋 健 一	山下・清見・北斗 本・条丁西ほか	1	角 田 正 登
			2	中 村 勤
			3	丹 羽 清 治
3	宮 本 勇	緑ヶ丘・美山ほか	1	中 川 幸 治
			2	林 恒 雄
			3	竹 村 義 一
4	隨 行 功	高栄西・高栄東	1	春 木 靖 夫
			2	武 田 怜 子
			3	植 田 正
			4	斉 藤 仁 史
5	工 藤 秀 治	栄・緑・桂・卸 若葉・大正ほか	1	越 智 三 夫
			2	矢 田 富三男
			3	小 椋 浩
			4	石 川 邦 宣
			5	菅 孝 志 朗
6	大 武 利 章	相内・柏木ほか	1	河 原 則 征
			2	中 原 正
7	岡 村 忠	東三輪・西三輪 中央三輪	1	青 山 広 茂
			2	高 橋 学
			3	末 久 賢
			4	三 原 敏 子
			5	夏 伐 勉
8	硯 見 憲 一	北光・広明・豊地 上ところほか	1	伊 藤 博 之
			2	硯 見 憲 一
			3	柳 田 隆 一
			4	松 浦 薫
9	清 水 忠 昭	常盤・光西・とん 田西・東ほか	1	神尾町 武 正
			2	黒 田 幸 博
			3	塩 浜 郁 夫
			4	現 田 信 二
10	今 井 健 司	南仲・朝日・清月 川東・若松ほか	1	大 平 生 久 子
			2	栗 城 祐 樹
			3	五十嵐 登 美 子
			4	金 子 好 之
11	藤 野 健 一	小泉・柏陽・田端 曙・端野ほか	1	三 好 長 俊
			2	竹 内 きみ子
			3	仙北谷 秀 秋
			4	小 原 義 広
			5	木 村 秀 樹
			6	福 江 正 博
12	詫 間 敏 晴	留辺蘂・温根湯	1	佐 藤 伸 郎
			2	国 井 信 一
			3	笹久保 弘 子
			4	田 中 孝 子
			5	大 前 鎮 雄
13	栗 城 憲 康	常呂	1	栗 城 憲 康

※ は新任 ※電話番号の取り扱いには細心の注意をお願いします

1月29日(木)寒い薄曇りの午前、シルバー事務室で仕事のスケジュールを確認している伊藤さんに話を伺った。白髭を蓄えた柔和な顔立ちで迎えてくれた。

伊藤さんは主に、草刈りや伐採の作業をしている。場所は、やすらぎ苑や学校、企業、団体などの敷地、駐車場、グラウンドと多く、シーズン中は休みなく行っている。また、年数回の講習会では、刈払機やチェーンソーの取扱いの講師も受け持っている。

冬場は市の除雪作業や神社の駐車場整理をするが、ほとんど在宅のため5～6キロは太るそうだ。だが草刈り作業が始まると、ひと月足らずでもとに戻るとのこと。

伊藤さんは苫小牧出身で、工業高校の電気科を卒業後、大手企業に入るが、違う分野の部署だったので数年で退社。その後、元々好きだった建築塗装関係の会社に入社し、数年間技術を学び独立。公共事業などの下請け仕事をする。30代で北見へ移り、幅広い技術を基に家の改修などの仕事を続ける。平成29年にシルバーに入会し、自営業と並行してきたが数年前からほぼ、シルバー中心の仕事をしている。丁寧な仕事に固定客が多く、職務に特化したスペシャリストである。そんな伊藤さんにはこんな横顔が・・・。



絵を描く 伊藤さんは中学の時、美術の時間に描いた絵を先生に褒められたのがきっかけで絵を描きだした。静物画だったが、北見に来てから抽象画や造形画を描くようになり、仲間と絵画グループ『ノースウインド』を立ち上げた。数多くの展示会は道新や伝書鳩に掲載されている。自作品は買ってもらったり上げたり、老人ホームなどへも寄贈している。下地のキャンバスはベニヤで、油絵具やアクリル絵具でなく車の塗料を使うという・・・半永久的だ。今は休んでいるが、仕事の合間に長年続けてきた作品は、伊藤さん独特の完成度が伺われる。

ギターを弾く 音楽も好きで10代からギターを弾き始める。エレキブームに触発され19歳でバンドを結成(ベース担当)。洋楽を中心に、公民館などでイベントのバンド演奏をしてきた。楽譜を用意し、ほぼ完璧に仕上げる。以後、絵と同様に仕事の合間を縫って弾いてきた。ある時、仕事で右手薬指を痛め第一関節が曲がってしまった・・・アルペジオがうまく出来なくなって少し遠ざかるが、お気に入りのギターは数本健在とのこと。

多才な伊藤さんは器用貧乏という・・・レベルに達するまで道具材料に費やしてきたが、それ以上に悔いのないキャリアを築いてきたはずだ。ふたつの横顔をもつ伊藤さんは、他に小説も手掛けていているという。またいつか、キャンバスやギターに向かう時が来るといいですね。



左からクラシックギターの「ヤマハグラランドコンサート」・テナーウクレレ(海外製)・フォークギター「オベーション」、その他に12弦ギターなどがあります。

訪問記

カラオケの魅力にハマり…幾年月 そして健康維持 高田安正さん（10地区1班）

1月25日（日）、大寒中のこの朝もマイナス20度以上はあったか。

令和8年、第2回目のカラオケクラブの例会が、北見市西富町の国道沿いにある『カラオケ歌屋』で開催されるということで訪問した。

寒い日にもかかわらず、集合時間の11時過ぎには、5名の会員の皆さんが集合した。

この歌屋とは、例会の日程と部屋番号17番を年間予約しているとのこと・・・約15名以上は入るような大部屋である。早速、慣れた操作でカラオケをスタート。演歌など日頃の自慢の喉を披露した。予約の2時間のうち、一人、5～6曲は

歌ったのではないだろうか。皆さん、十分に満足した様子だった。

仲間内で気兼ねなく、思うままに声を出し楽しい時間を過ごす。気づけば数十年続いているという。

カラオケは、力まずゆったり歌い、声を伸ばす事が腹式呼吸とロングブレスになるので、血圧も下がり健康維持に非常に役立つそうだ。

また会員との交流やストレス解消、有酸素運動、口腔の機能強化があると言われている、のど全体の筋肉を強化し、食べ物を飲み込む力をつけ、ムセなどを防止し、老化防止には大変良いとされている。

今後とも、健康で盛況なクラブ活動を期待します。



カラオケクラブ 会員募集中!!

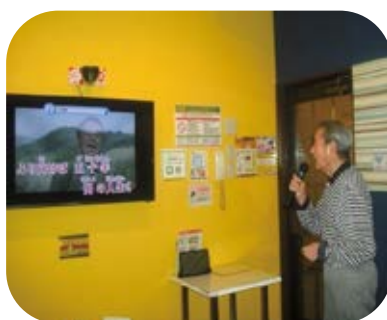
私がカラオケクラブの会長を引受けて10年となります。コロナ禍で会員が減少し、現在は11名ですが、以前のように20名以上の会員で賑やかに開催したいと願っております。

カラオケは仲間と楽しい時間を過ごし、健康にもとても良いです。気楽に歌ってみませんか。ご入会お待ちしております。

- ◎毎月第2と第4日曜に例会を開催
- ◎例会費500円
- ◎電話 25-7139-213 高田まで。



歌屋は緑町にもあります



好みのレパートリーを存分に



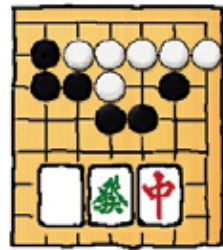
待機スペースで



互助会クラブに 入って楽しみませんか!

麻雀囲碁クラブあすなろ会

- ◆<代表>丸銭達司 090-5075-8461
- ◆クラブ員は30名ほどです。
- ◆毎週土曜か日曜の10時から3時まで、福祉会館で開催
- ◆年会費は1000円です。気楽にご参加ください。
赤い羽根募金のボランティアもしています。



カラオケクラブ

- ◆<代表>高田安正 25-7139 (213)
- ◆クラブ員は10名ほどです。
- ◆毎月2回4時間くらい、お昼を挟みカラオケ歌屋で例会をひらいています。
- ◆例会費500円・年会費は無料です。
気負わず歌って楽しみましょう。

パークゴルフクラブ

- ◆<代表>新飯田俊男 090-3114-0854
- ◆クラブ員は25名くらいです。
- ◆シーズン中、毎月第1第3日曜の午後から例会を開いています。(大会の時は賞品あります)
芝生の上で、親睦と健康な体づくりをめざしませんか。



SC 釣りクラブ

- ◆<代表>谷川清 090-4875-2583
- ◆クラブ員は20名くらいです。
- ◆年間で4~5回、船で能取沖にでます。春夏はカレイ、秋は真鱈ホッケそいなど。7月頃カレイ釣り大会あります。◆釣り船は12名乗りで先着順です。
- ◆年会費1000円・船賃約10000円。初心者歓迎。

椿の会

- ◆<代表>只石安子 22-4071
- ◆女性中心のクラブで10名ほどです。
- ◆毎月第3日曜午前に、サンライフでペン字筆字の練習、体操や軽い運動など。食事会やお花見。手作り雑巾ウエスを老人福祉センターへ寄贈しています。◆年会費500円。
お茶会しながら参加してみませんか。



パソコンクラブ

- ◆<代表>村中英治 36-0533
- ◆クラブ員は20名ほど。◆年会費は2400円です。
- ◆毎月、第2・3・4木曜日の13時~15時までサンライフで活動しています。
- ◆ノートパソコンを持ち寄り、書類の仕上げや作画、年賀状作成をします。初めての方にも優しく教えます。



**令和7年度 北海道シルバー人材センター
連合会三役会議に出席して 理事長
関係機関へ発注などを陳情！ 大矢根洋哉**

昨年の8月25日、道シ連の三役会議に出席しました。

出席者は、会長Ⅱ北広島シルバー下村理事長、副会長Ⅱ道内4ブロックの部会長（札幌市・旭川市・室蘭市・北見市）道シ連の玉置事務局長の6人で、当日は毎年実施している関係機関への要請を行いました。

要請先は、北海道経済部長、自民党道連合会、公明党道本部、北海道結志会、民主・道民連合議員会、北海道労働局職業安定部長の6箇所です。

シルバー人材センターの存在意義と役割、現状と今後の支援要望を文書で陳情しました。内容については、次の通りです。

【当連合会は、現在40のシルバー人材センターが加入し、会員数は約1万5400人を数え、各地域において幅広い分野で事業を展開しております。

センターの会員は他の一般高齢者に比べ、就業を通じてより多くの社会参加活動を行っており、健康の維持を高めることにより高齢者医療費の抑制等にも大きく寄与しているところであります。

少子高齢化が急速に進展する中、働く意欲のある高齢者が活躍し続けることができる「生涯現役社会」を実現することがますます

重要となっており、今後ともシルバー人材センター事業の推進に当たっては、国、地方自治体の施策に沿った事業運営に努めて参る所存であります。

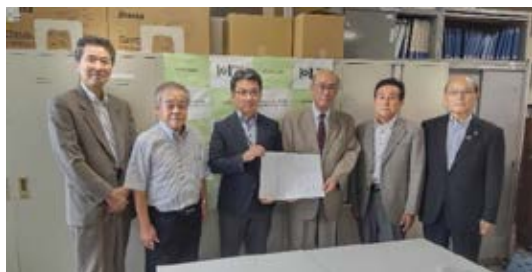
つきましては、北海道におけるシルバー人材センター事業の発展のために次の点にご理解いただき、一層のご支援を賜りますようお願いする次第であります。

①シルバー人材センターが就業機会の確保・拡大を図り、高齢者の受け皿として十分にその機能が発揮できるよう、令和8年度のシルバー人材センター事業に係る補助金と公共事業の発注につきまして、令和7年度以上の確保についてご支援を賜りたいことと。

②道庁各部、振興局から発注する事業で、シルバー人材センターが受注可能な業務については、受注の機会を増やしていただけるよう支援を賜りたいこと。

③令和6年11月に施行された「特定受託事業者に係る取引の適正化等に関する法律」の主旨を踏まえ、これに関する契約方法の見直しについて企業はもとより地方自治体の理解と協力が必要となりますので、その旨の働きかけをお願いしたいこと。

以上ですが、道内の景気低迷は長期化しており、シルバー人材センターの事業運営や就業にも影響を与えています。今後もこの改善に向け、引き続き国や関係機関への要請を続けてまいります。



北海道へ

労働局へ

自民党へ

訪問記

椿の会

会員募集中

「あつはつは！」・・・サンライ
フ北見の二階から、賑やかな笑い
声が聞こえてくる。

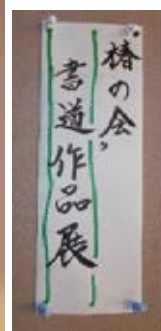
発足して6年を迎えた女性サー
クル『椿の会』を訪ねた。訪問時は、
ちょうど今年の干支「午」の筆字の
練習をしていた。書道は、毎年4月
～11月まで月2回午前の2時間、
実施しているという。先生は、加藤
けい子先生。メンバーの熱意に惚
れ、無料のボランティアで指導し
ていただいているという。

筆を動かしているときは無口に
なるも、筆が止まれば、たちまちジ
ョークが飛び交い、笑い声が絶え
ない。

『とにかく明るい椿の会』・・・会
長の只石さんは、「習字をしている
と気持ちが落ち着くし、日常を忘
れてしまう」と話してくれた。

活動は、このほか食事会やお花
見、ボランティアと多岐にわたっ
ている。

現在、新規メンバーを募集中！
興味のある方は、シルバー事務局
『23・6000』へご連絡くだ
さい。



令和8年度 シルバー講習会 一覧

刈払安全講習会(机上) 4月16日(木)	学校プール講習会 6月11日(木)	剪定講習会 10月9日(金)
刈払い機の取扱いや飛び石防 止など安全作業の講習です。	市内小学校のプール内外の清 掃や水質管理などの講習です。	一般会員や剪定希望者を対象 にした技能講習です。
チェーンソー講習会 5月13日(水)	フロアクリーニング講習会 6月18日(木)	健康安全講習会 3月11日(木)
チェーンソーの取扱いや安全作業 の講習です。	小中学校の教室や廊下のワック スがけ作業の講習です。	日々の体調管理と健康づくりに ついての講習です。
刈払い実技講習会 5月21日(木)	剪定班講習会 6月26日(金)	
刈払い機の扱いや事故防止など 安全作業の講習です。	剪定班の技術向上を目的の実技 指導です。一般会員参加可	
剪定班ボランティア 6月10日(水)	交通安全講習会 7月30日(木)	※作業を行うに当たっては、それ ぞれの講習を受ける必要があ ります。 ※問い合わせは、シルバー事務 局 23-6000 まで。
剪定班の実技指導を兼ねたボラ ンティア作業です。	高齢者の運転技術や健康に関 連した協会の講習です。	

会員のひろば

嘘のような

本当の話 2

進 敬 (2地区3班)

春の道路と遊びの巻

家の周りの雪解けが進み、陽の光が温かく感じると「春が近づいているな」と実感し、心地よさを感じる。子どもの頃は、春が来ることに強い期待感を持って待っていた気がする。寒さから解放され、外で思い切り遊べるようになるので、新しい始まりへのワクワクした気持ちが大きかったからだ。

小学生の頃、冬の寒さで凍れ上がった道路が春先にうんで粘土が噴き出し、ぬかるみとなって通行の妨げになるところが沢山あった。登校の時、その噴き出した粘土を足で踏みつけて遊び、長靴が抜けなくて片足登校したこともあった。



道路が乾いた5月中頃は、北国の特有の馬糞風がよく襲来した。当時、運搬手段として馬の力が多く用いられ、冬は馬糞、春からは荷馬車活用された。馬の糞が、きちんと処理されずそのまま放置されるのが当たり前で、それが春になって乾いて土に混ざって大風の時に拡散されて市民が大迷惑だった。今では嘘のような話であった。



雪が解けて、寒さから解放され、外で思い切り遊べるようになった時の最初の遊びは、パッチ(本州ではメンコ)だった。5、6人集まり、軒下の黒土の上で直にやる「じかパン」、板の上でやる「板パン」等があり、ほとんどの小学生が熱中した。

本気でパッチのやり取りをするホンコと、ウソコは勝負が終わるとパッチを相手に返した。

土の上でのルールは相手のパッチを裏返した場合勝ち。土でパッチが汚れるので、本流は板の上で勝負の板パンだった。ルールは、相手のパッチをひっくり返すか「はじき」といって板からはじき出すか、「すくい」といって相手のパッチの下に潜り込むかで勝ちとなった。禁じ手は、「バフリ」(長袖やだぶだぶした服を着て風をおこすこと)「テッパ」(板に手をこすってはじき出すこと)だった。

パッチの収集は大中小の厚

紙の円盤に描かれている武者絵が珍重化され、鎌倉、室町、戦国時代の武将が大人気だった。特に、上杉謙信、武田信玄等であった。漫画のヒーローや当時のプロ野球選手、芸能人の写真のもあった。

この時代は子どもさんの家庭が多く、町内での勝負には困らなかったが、ホンコをやって町内の子からパッチを巻き上げるのはまずいので、徒党を組んで他町へ遠征して良く勝負をした。友達にプロ級の達人がいて、いつも戦利品をもらった。武者絵のパッチは子どもたちの宝物だった。ミカン箱いっぱいパッチを溜めて、毎日数を数えていたものだった。



二人にちは

シルバー事務局です



昨年12月中旬、この時期としては記録的な大雪に見舞われ、会員の皆様は自宅等の除雪作業に疲れ切ったことでしょ。また、北見市の福祉除雪や個別の除雪作業にご協力頂きありがとうございました。お陰様でそれ以降は好天に恵まれ、皆様も穏やかに過ごされたことと思います。

とはいえ、シルバーでは冬季間の除雪作業は貴重な業務であり、市の福祉除雪担当の自分としては、事業実績と配分金への影響もあり、複雑な状況でした。特に昨年・一昨年と大晦日からの降雪により、元日から会員へ福祉除雪の出動連絡を行い、正月早々の除雪に対応して頂きましたが、今年の1月は出動がありませんでした。

自宅の除雪が無いのは大変ありがたいのですが、仕事が無いのは困ったもので、月一程度は適量（ぎり除雪車が出動する）の降雪を期待しました。

この原稿は2月中旬に作成していますので、今後どのような降雪状況が待っているか期待している所ですが、大雪が無いことは願っています。

昨年様々な場面で、会員皆様にお世話になりましたが、令和8年度も健康で楽しくお仕事ができるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

P.S. 1月17日、シルバー互助会の新年研修交流会では皆さんと楽しく交流し過ぎて、日本酒呑み過ぎました。

（公社）北見市シルバー人材センター
業務課主幹 後藤 誠児

訃報

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

林 義昭様	（享年67歳）	12地区3班	令和7年5月12日	逝去
吉川 祐一様	（享年70歳）	4地区4班	令和7年6月7日	逝去
矢戸 雅子様	（享年79歳）	2地区1班	令和7年7月14日	逝去

編集後記

令和8年も三カ月を経過した。今後も、「難儀」なことの無い平穏な日々が続いてくれるよう祈るばかりである。

さて、今年、当北見シルバー人材センターは、創立40周年を迎える。

ふり返れば、10年の節目ごとに、『記念誌』が発行されている。そこには、幾多の会員の汗と喜びの足跡が生きて記されている。

また、その表紙には、初代理事長である佐藤光氏の手による『共生』の二字もくつきりと印字されている。相手を容認し、互いに理解し、協力し、仲良く生きていく『仏教原理』に由来する言葉である。

『キョウセイ』ともいえる旗印のもと、昨年末、40周年記念事業実行委員会が組織された。『記念誌』の発行を中心に準備が進んでいる。

（田中）